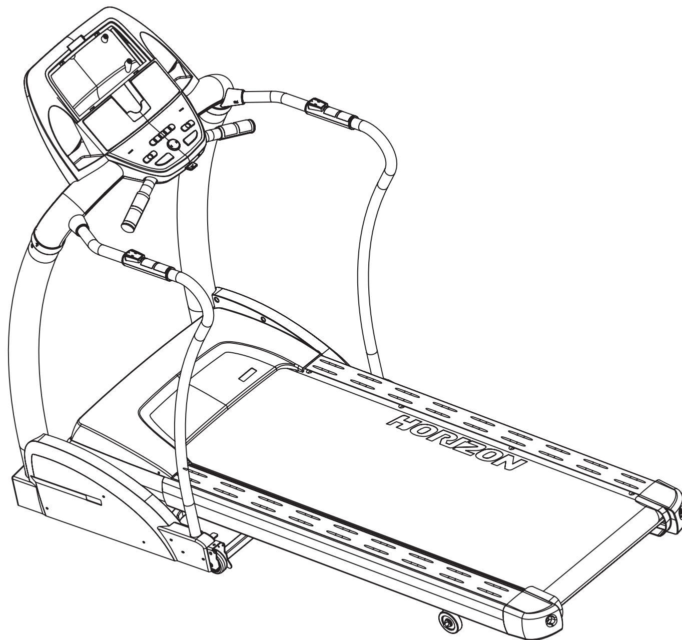
ELITE SERIE

FÜR MODELL:

ELITE T5000





HORIZON FITNESS

LAUFBAND BEDIENUNGSANLEITUNG

Spezifikationen ELITE T5000

KONSOLE	***ELITE T5000***
Zeit	●
Geschwindigkeit	●
Steigung	●
Strecke	●
Herzfrequenz	Telemetrisch* und Handpuls
Kalorien	●
Tempo (Pace)	●
Zeit/ Datum	●
Programm-Profil	LED- Anzeige
Direktwahl	Geschwindigkeit, Steigung
Vorgabemöglichkeiten	●
Anzeige-Fenster	5 (7 permanente Anzeigen)
Programm-Gesamtzahl	12
Programmlevel	10
Pulsgesteuerte Programme	3
Benutzer-Programme	2
Programm-Segmente	30
Einstellungsmöglichkeiten an den Armstangen	Geschwindigkeit und Steigung

TECHNISCHE DATEN	**ELITE T5000**
Motordauerleistung	2,5 PS / 1,84 kW (Digital Drive)
Geschwindigkeit	0,8 - 20 km/h
Elektr. Neigungsverstellung	0 - 15 %
Steigungsmotor (max. Belastbarkeit)	225 kg
COMFORTzone Laufdeck	25 mm
Bandstärke	4,4 mm Orthopedic Belt (Siegling)
Dämpfungssystem	IDC Impact Dissipation Cushioning Technology
Rollendurchmesser	6 cm
Lauffläche (L x B in cm)	152 x 51
Stellfläche (L x B x H in cm)	201 x 91 x 148
Klappmaß (L x B x H in **cm)**	107 x 91 x 178
Gewicht	123 kg
Max. Benutzergewicht	180 kg

AUSSTATTUNG	**ELITE T5000**
Farbe	Anthrazit
FEATHERlight-Klappsystem	Dual-hydraulisch
Controlled-Drop-System	●
Transportrollen	●
Handläufe (extra lang)	● (geschlossene Konstruktion)
Trittflächen	gummiert
Bandstopp-Sicherheitsschlüssel	●
Trinkflasche und Halterung	●
Integrierter Lesehalter	●
Besondere Merkmale	proFILE, iPod-Dock, Lautsprecher, Kopfhöreranschlusss

* In Verbindung mit Brustgurt-Sender (Polar T34 empfohlen, als Zubehör erhältlich).

Technische Änderungen vorbehalten.

EINLEITUNG

***HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH** und **VIELEN DANK**, dass Sie sich für den Kauf dieses Laufbands entschieden haben!*

Egal, ob Sie Wettläufe gewinnen oder einfach nur ein aktiveres und gesünderes Leben führen möchten – ein Laufband ist in jedem Fall die richtige Wahl. Dank seiner Ergonomie und den innovativen Funktionen werden Sie schneller fit und Ihre Gesundheit stärken. Da es für uns selbstverständlich ist, unsere Fitnessgeräte von A-Z selbst zu konstruieren, verwenden wir für diese nur Bestandteile von höchster Qualität. Nicht umsonst bieten wir Ihnen eines der umfassendsten Garantiepakete auf dem Markt.

Sie wünschen sich ein Fitnessgerät, das Ihnen größten Bedienkomfort sowie höchste Zuverlässigkeit und beste Qualität bietet?

Die ELITE SERIE erfüllt all diese Ansprüche.

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

SICHERHEITSHINWEISE BITTE AUFBEWAHREN

Bei der Benutzung eines elektrischen Gerätes sind stets folgende Hinweise zu beachten: Lesen Sie vor der Benutzung des Laufbands die Bedienungsanleitung vollständig durch. Der Laufbandbesitzer hat dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Laufbands über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind.



Trainingsgerät nur an eine geerdete Steckdose anschließen.
Siehe Erdungshinweis.

ERDUNGSHINWEIS

Das Gerät muss geerdet sein. Bei einer Funktionsstörung oder Ausfall des Laufbands bietet die Erdung dem abfließenden Strom den geringsten Widerstand und schützt so vor elektrischen Schlägen. Im Lieferumfang des Laufbands befindet sich ein Stromkabel, das über einen Erdungsleiter und einen Erdungsstecker verfügt. Der Stecker muss an eine gemäß den jeweils geltenden gesetzlichen Vorschriften installierte und geerdete Steckdose angeschlossen werden.



Bei unvorschriftsmäßigem Anschließen des Erdungsleiters besteht die Gefahr von Stromschlägen. Fragen Sie einen ausgebildeten Elektriker oder Servicetechniker, falls Sie sich nicht sicher sind, ob das Gerät vorschriftsmäßig geerdet ist. Nehmen Sie keine Veränderungen an dem mitgelieferten Stecker vor. Sollte der Stecker nicht in Ihre Steckdose passen, beauftragen Sie einen ausgebildeten Elektriker mit der Installation einer geeigneten Steckdose.

Das Gerät ist für eine Nennspannung von 220 V ausgelegt und verfügt über ein spezielles Elektrikkabel und einen Stecker, der es erlaubt, das Gerät an einen vorschriftsmäßigen Stromkreislauf anzuschließen. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät an eine Steckdose mit derselben Konfiguration wie der Stecker angeschlossen ist. Falls das Gerät an einen anderen Stromkreislauf angeschlossen werden muss, sollte das von einem qualifizierten Mitarbeiter getan werden.



Haustiere und Kinder unter 12 Jahren müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Meter zum Laufband einhalten.
Kinder unter 12 Jahren dürfen unter keinen Umständen das Laufband benutzen.
Kinder über 12 Jahren dürfen das Laufband nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.



Um die Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlag oder Verletzungen zu verringern:

- *Das Laufband immer erst benutzen, wenn Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigt haben.*
- *Sollten während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf.*
- *Keine weiten Kleidungsstücke tragen, welche in das Laufband eingezogen werden könnten.*
- *Beim Training stets geeignete Sportschuhe tragen.*
- *Auf keinen Fall auf das Laufband aufspringen.*
- *Stromkabel von heißen Oberflächen fern halten.*
- *Keine Gegenstände in Öffnungen des Laufbands fallen lassen.*
- *Laufband vor dem Transport oder der Reinigung ausstecken. Für das Reinigen der Oberflächen nur Seife und ein feuchtes Tuch verwenden, keine Reinigungsmittel (siehe WARTUNG).*
- *Laufbänder dürfen nicht von Personen mit einem Gewicht von über 180 kg verwendet werden. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.*
- *Die Laufbänder sind nur für den Gebrauch im Haus/in der Wohnung gedacht. Laufband nicht für kommerzi-ellen Gebrauch, in einer Schule oder Einrichtung einsetzen. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.*
- *Laufband nicht an Orten verwenden, an/in denen die Raumtemperatur über- oder unterschritten wird, wie z.B. Garagen, Eingangshallen, Billardräume, Badezimmer, Feuchträume, Autostellplätze oder im Freien. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.*
- *Benutzen Sie das Laufband nur so, wie es in der Bedienungsanleitung dafür vorgesehen ist. Benutzen Sie kein Zubehör, das nicht von dem Hersteller empfohlen wurde.*
- *Benutzen Sie nie Ihr Heimtrainingsgerät, wenn es irgendwelche Beschädigungen am Kabel oder an dem Gerät selbst aufweist.*
- *Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Laufbandes, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.*
- *Stellen Sie den Ein-/Ausschalter auf die Position OFF, bevor Sie den Stecker ziehen.*
- *Benutzen Sie nur das mitgelieferte Stromkabel.*
- *Ziehen Sie das Laufband nicht mit Hilfe des Stromkabels.*
- *Führen Sie das Stromkabel nicht unter Ihrem Teppich hindurch und stellen Sie nie Gegenstände auf das Kabel, es könnte beschädigt werden.*
- *Stellen Sie Ihr Gerät auf einen waagerechten Untergrund.*
- *Dieses Gerät entspricht der EN957-1/-6HC.*

WEITERE SICHERHEITSHINWEISE

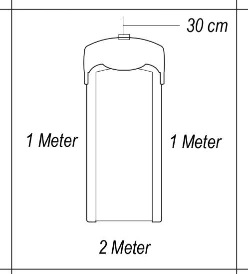


BENUTZUNG
Zur Vermeidung von Beschädigungen wichtiger Bestandteile des Laufbands wird empfohlen, das Laufband nur über eine16-A-Sicherung (Klasse C) abzusichern, welche von keinem anderen Gerät verwendet wird. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.

WICHTIG:
Es ist unbedingt darauf zu achten, dass das Laufband nur in Räumen mit Raumtemperatur benutzt wird. Wurde das Laufband kälteren Temperaturen oder großer Feuchtigkeit ausgesetzt, sollte man vor der Benutzung warten, bis sich das Laufband auf Raumtemperatur erwärmt hat. Bei Nichtbeachtung dieser Empfehlung kann es zu einem vorzeitigen Ausfall der Geräteelektronik kommen.

VOR DER BENUTZUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH zu Ihrem neuen Laufband! Sie haben einen entscheidenden Schritt in Richtung eines regelmäßigen Fitnessprogramms getan! Ihr Laufband ist ein wichtiger und äußerst effizienter Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Regelmäßiges Training auf diesem Laufband kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.



DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE VON AUSDAUERTRAINING:
- Gewichtsverlust
- gesünderes Herz
- Stärkung und Straffung der Muskeln
- mehr Energie im Alltag
- weniger Stress
- Angst und Depressionen überwinden
- ein besseres Selbstwertgefühl

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch regelmäßiges Training. Mit Ihrem neuen Laufband überwinden Sie leichter die Hürden, die Sie sonst am Ausdauertraining gehindert haben. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie in Zukunft nicht mehr von Ihrem Training abhalten. Diese Bedienungsanleitung vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm.

AUFSTELLUNG DES LAUFBANDS
Stellen Sie das Laufband auf einer ebenen Fläche auf. Hinter dem Laufband muss sich ein Freiraum von 2 Metern, auf beiden Seiten ein Freiraum von jeweils 1 Meter und davor ein Freiraum von 30 cm für das Zusammenklappen des Laufbands sowie für das Stromkabel befinden. Stellen Sie das Laufband nicht vor Abzüge oder Lüftungen. Stellen Sie das Laufband nicht in einer Garage, einem überdachten Innenhof, in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.

JUSTIERFÜßE
Das Laufband sollte für einen optimalen Gebrauch eben sein. Nachdem Sie das Laufband an Ihrer gewünschten Stelle aufgestellt haben, erhöhen oder senken Sie die Justierfüße, die sich unten am Rahmen befinden. Sichern Sie die Justierfüße, indem Sie die Muttern gegen den Rahmen festziehen, sobald Ihr Laufband eben ist. Mit Hilfe einer Wasserwaage können Sie feststellen, ob Ihr Laufband wirklich eben ist.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL
Das Laufband kann erst gestartet werden, nachdem der Sicherheitsschlüssel eingesteckt wurde. Bringen Sie den Sicherheitsclip sorgfältig an Ihrer Kleidung an. Der Sicherheitsschlüssel dient dazu, das Laufband anzuhalten, falls Sie stürzen sollten. Überprüfen Sie alle 2 Wochen, ob der Sicherheitsschlüssel vorschriftsmäßig funktioniert.



BENUTZEN SIE DAS LAUFBAND NIE, OHNE ZUVOR DEN SICHERHEITS-CLIP AN IHRER KLEIDUNG ANGEBRACHT ZU HABEN. STELLEN SIE VOR DEM LAUFEN SICHER, DASS DER SICHERHEITSCLIP SICH NICHT VON IHRER KLEIDUNG LÖSEN KANN.



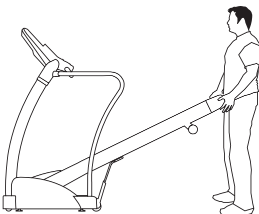
STELLEN SIE SICH NICHT AUF DIE LAUFFLÄCHE
Stellen Sie sich, während Sie das Laufband programmieren und andere Vorbereitungen treffen, nicht auf die Lauffläche, sondern nutzen Sie die seitlichen Trittflächen. Treten Sie erst auf das Laufband, wenn dieses läuft. Starten Sie das Laufband niemals mit einer hohen Geschwindigkeit und versuchen Sie niemals, anschließend auf das Laufband aufzuspringen!

VORSCHRIFTSMÄßIGE BENUTZUNG

Das Laufband kann hohe Geschwindigkeiten erreichen. Beim Start stets eine langsame Geschwindigkeit einstellen und das Laufband anschließend schrittweise schneller stellen. Das Laufband nie unbeaufsichtigt laufen lassen. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, schalten Sie das Laufband ab und stecken Sie das Stromkabel aus, wenn Sie das Laufband nicht benutzen. Halten Sie den WARTUNGSPLAN ein. Immer vorwärts mit Blickrichtung nach vorn auf das Laufband steigen. Drehen Sie sich nicht um oder schauen Sie nach hinten, wenn das Laufband in Bewegung ist. Brechen Sie das Training bei Schmerzen, Schwäche, Schwindel oder Atemnot sofort ab.



Laufband nicht benutzen, wenn das Stromkabel oder der Stecker beschädigt sind.
Laufband nicht benutzen, wenn es nicht vorschriftsmäßig funktioniert.

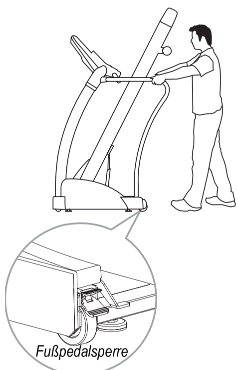


ZUSAMMENKLAPPEN / AUFKLAPPEN

Umfassen Sie fest das Ende des Laufbands. Heben Sie dann vorsichtig das Ende des Laufdecks an, bis es in einer aufrechten Position ist und die Fußpedalsperre einrastet. Vergewissern Sie sich, dass die Fußpedalsperre sicher eingerastet ist, bevor Sie das Laufband loslassen. Um das Laufband aufzuklappen, müssen Sie das Ende des Laufbands fest umgreifen und dann mit dem Fuß die Fußpedalsperre lösen. Führen Sie vorsichtig die Lauffläche Richtung Boden.

TRANSPORT

Ihr Laufband ist mit Transportrollen ausgestattet, die in dem Rahmen integriert sind. Stellen Sie sicher, dass Ihr Laufband richtig zusammengeklappt und die Fußpedalsperre sicher eingerastet ist, bevor Sie es transportieren. Um die Transportrollensperre zu lösen, müssen Sie mit dem Fuß die Sperre lösen. Umfassen Sie fest die Handgriffe und rollen Sie das Laufband an die gewünschte Position. Nachdem Sie das Laufband an die gewünschte Position gerollt haben, müssen Sie die Transportrollensperre wieder aktivieren.



Hinweis: Es müssen beide hinteren Transportrollensperren betätigt sein, bevor Sie das Laufband benutzen.



Unsere Laufbänder sind aus schwerem Material gebaut. Holen Sie sich gegebenenfalls Hilfe, wenn Sie Ihr Gerät transportieren. Transportieren oder bewegen Sie Ihr Gerät nur, wenn es zusammengeklappt ist und die Fußpedalsperre eingerastet ist. Bei Nichtbeachten kann es zu Verletzungen kommen.

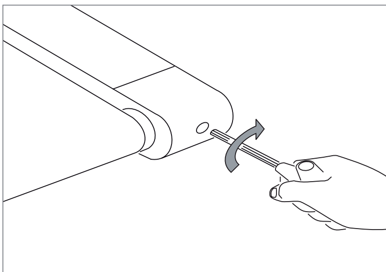
EINLEITUNG | WICHTIGE SICHER-HEITS-VORKEHRUNGEN | AUFBAU | VOR DER BENUTZUNG | LAUFBAND-FUNKTIONEN | EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING | FEHLERSUCHE & WARTUNG | GARANTIE-BESTIMMUNGEN

STROM

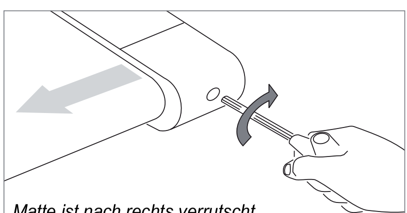
Stecken Sie das Stromkabel vorne in Ihr Laufband. Der Anschluss befindet sich unter der Motorabdeckung. Vergewissern Sie sich, dass der Ein-/Ausschalter eingeschaltet ist. Nach der Benutzung sollten Sie das Laufband wieder ausschalten.

SPANNEN DER LAUFMATTE

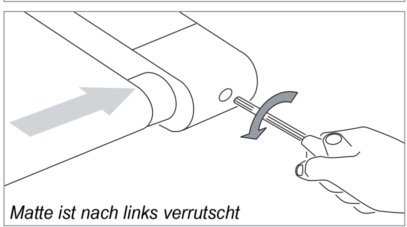
Die Laufmatte wird im Werk vor der Auslieferung vorschriftsmäßig eingestellt. Es kann jedoch vorkommen, dass die Laufmatte beim Transport verrutscht.



Die Matte nicht überspannen, da dies zu einem erhöhten Verschleiß des Laufbands sowie seiner Bestandteile führt. Die Laufmatte nie zu straff spannen.
Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Laufmatte beim Laufen wegrutscht, muss diese gespannt werden. In den meisten Fällen ist die Ursache für das Wegrutschen eine Dehnung der Matte durch die Benutzung. Dies ist völlig normal. Um dieses Wegrutschen zu beseitigen, das Laufband abstellen und beide Schrauben zum Spannen der Laufmatte mit dem mitgelieferten Sechskant-Schraubenschlüssel wie abgebildet um eine Vierteldrehung nach rechts drehen. Anschließend Laufband anstellen und überprüfen, ob es immer noch verrutscht. Gegebenenfalls Vorgang wiederholen, die Schrauben jedoch NIE um jeweils mehr als eine Vierteldrehung verstellen. Die Laufmatte ist richtig eingestellt, wenn Sie nicht mehr das Gefühl haben, dass sie beim Laufen verrutscht.



Matte ist nach rechts verrutscht



Matte ist nach links verrutscht

ZENTRIERUNG DER LAUFMATTE

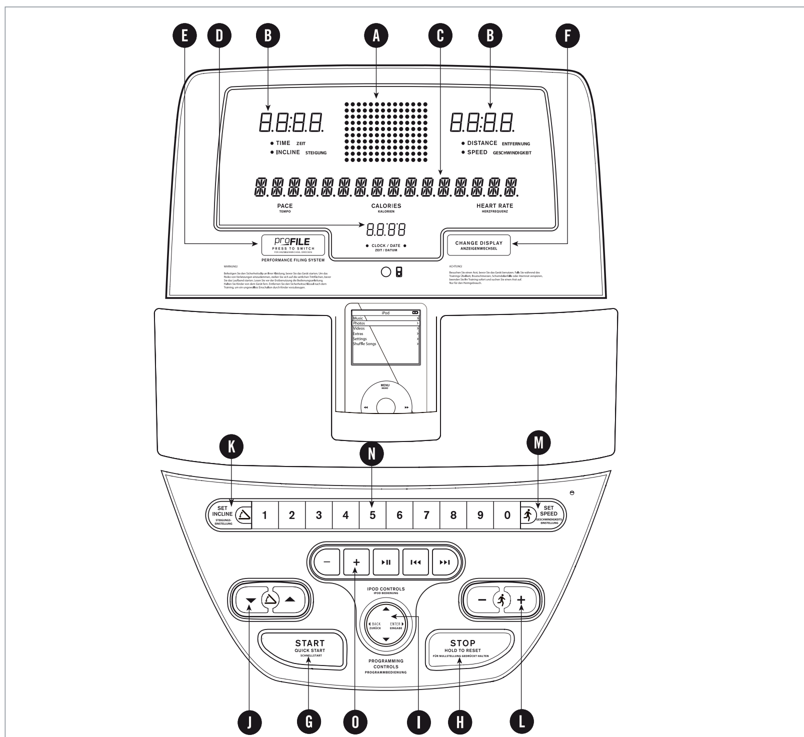
Vor der Benutzung des Laufbands sicherstellen, dass die Laufmatte zentriert ist und bei Benutzung nicht verrutscht.

VORSICHT: Laufmatte beim Zentrieren nicht schneller als 1.5 km/h laufen lassen. Finger, Haare und Kleidung von der Laufmatte fernhalten.

Wenn die Laufmatte nach rechts verrutscht ist: Bei einer Laufgeschwindigkeit von 1.5 km/h die rechte Stellschraube mit dem mitgelieferten Sechskant-Schraubenschlüssel jeweils eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn verstellen. Mattenausrichtung überprüfen. Matte eine volle Umdrehung laufen lassen, um zu überprüfen, ob ein weiteres Nachstellen notwendig ist. Vorgang gegebenenfalls wiederholen, bis die Matte bei Benutzung zentriert bleibt.

Wenn die Laufmatte nach links verrutscht ist: Bei einer Laufgeschwindigkeit von 1.5 km/h die rechte Stellschraube mit dem mitgelieferten Sechskant-Schraubenschlüssel jeweils eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn verstellen. Mattenausrichtung überprüfen. Matte eine volle Umdrehung laufen lassen, um zu überprüfen, ob ein weiteres Nachstellen notwendig ist. Vorgang gegebenenfalls wiederholen, bis die Matte bei Benutzung zentriert bleibt.

LAUFBANDFUNKTIONEN



A) Trainingsprofilanzeige: Zeigt Trainingsprofile an.

B) Zusätzliche Anzeige: Zeit, Steigung, Entfernung, Geschwindigkeit.

C) Alphanumerische Anzeige: Tempo, Kalorien, Herzfrequenz, proFILE.

D) Zeit- / Datumsanzeige: Zeigt entweder Zeit oder Datum an.

E) proFILE Taste: Durchlaufen Sie die proFILE Anzeigen. Muss nach der Benutzerwahl gedrückt werden.

F) Anzeigenwechsel: Durchlaufen Sie die verschiedene Anzeigen. Drücken Sie die Taste, um während des Trainings Ihre Trainingsrückmeldungen zu wechseln.

G) Start: Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen oder ein unterbrochenes Training wieder aufzunehmen.

H) Stopp: Drücken Sie die Stopptaste, um das Training zu unterbrechen / abzubrechen. Halten Sie die Stopptaste für 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole auf Null zurückzusetzen.

I) Programmbedienung: Mit diesen Tasten können Sie ein Programm, Level, Zeit und andere Benutzer-optionen wählen. Drücken Sie die Taste, um während des Trainings Ihre Trainingsrückmeldungen zu wechseln.

J) ▲ /▼ -Steigungstasten: Erhöhen oder senken Sie die Steigung in 0.5 % Schritten.

EINLEITUNG | WICHTIGE SICHER-HEITS-VORKEHRUNGEN | AUFBAU | VOR DER BENUTZUNG | LAUFBAND-FUNKTIONEN | EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING | FEHLERSUCHE & WARTUNG | GARANTIE-BESTIMMUNGEN

K) Steigungseinstellung: Bestätigen Sie mit dieser Taste Ihre gewünschte Steigung, indem Sie erst mit den Zahlentasten den Steigungswert eingeben und dann mit der Taste für Steigungseinstellung bestätigen.

Für 12 % drücken Sie 1, 2, 0 und dann die Steigungstaste.

Für 5 % drücken Sie 5 und dann die Steigungstaste.

Für 0.5 % drücken Sie 0, 5 und dann die Steigungstaste.

L) + / - Geschwindigkeitstasten: Erhöhen oder senken Sie die Geschwindigkeit in 0.1 km/h Schritten.

M) Geschwindigkeitseinstellung: Bestätigen Sie mit dieser Taste Ihre gewünschte Geschwindigkeit, indem Sie erst mit den Zahlentasten die Geschwindigkeit eingeben und dann mit der Taste für Geschwindigkeitseinstellung bestätigen.

Für 12 km/h drücken Sie 1, 2, 0 und dann die Geschwindigkeitstaste.

Für 2,5 km/h drücken Sie 2, 5 und dann die Geschwindigkeitstaste.

Für 2 km/h drücken Sie 2 und dann die Geschwindigkeitstaste.

N) Zahlentasten: Drücken Sie die Zahlentasten, um Ihre gewünschte Steigung oder Geschwindigkeit schneller einzugeben.

O) iPOD-Bedienung: Drücken Sie die iPod-Tasten, um die Audioeinstellungen zu ändern.

P) Audio Eingang (nicht abgebildet): Stecken Sie Ihren MP3- / CD-Spieler mit dem beigefügten Audioadapter in die Konsole.

Q) Audioausgang / Kopfhörereingang (nicht abgebildet): Schließen Sie Ihre Kopfhören an, um Musik durch die Kopfhörer zu hören. Hinweis: Wenn Sie die Kopfhörer angeschlossen haben, wird die Musik nicht mehr durch die Lautsprecher abgespielt.

KONSOLENANZEIGE

GESCHWINDIGKEIT ● *In MPH oder KMH. Zeigt die Geschwindigkeit des Laufbands an.*

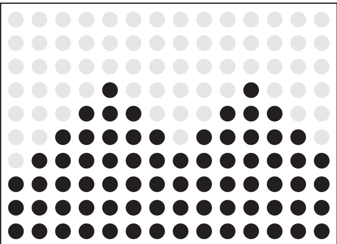
ZEIT ● *In Minuten:Sekunden. Zeigt die verbleibende oder abgelaufene Trainingszeit an.*

HERZFREQUENZ ● *In Schlägen pro Minute. Zeigt Ihre Herzfrequenz an (hierfür müssen die Pulsfühler mit beiden Händen umgriffen werden).*

ENTFERNUNG ● *In Meilen oder Kilometern. Zeigt die zurückgelegte Entfernung an.*

STEIGUNG ● *In Prozent. Zeigt die Steigungsgrad des Laufbandes an.*

KALORIEN ● *Zeigt die verbrannten Kalorien Ihres Trainings an.*



TRAININGSPROFILE ● *Zeigt Ihnen das gewählte Trainingsprofil an (Geschwindigkeit bei auf Geschwindigkeit und Steigung bei auf Steigung ausgerichteten Programmen).*

TEMPO ● *Zeigt die Zeit an, wie lange es dauert, um einen Kilometer in der gewählten Geschwindigkeit zu laufen. Zum Beispiel: Wenn Sie mit Ihrer gewählten Geschwindigkeit 10 Minuten für einen Kilometer brauchen, wird die Konsole '10.0' als Ihr Tempo anzeigen.*

ZEIT & DATUM EINSTELLEN

1) Halten Sie die Tasten 1 und 2 für 3-5 Sekunden gedrückt, um in das Einstellungsmenü zu gelangen.

2) Bestätigen Sie die Einstellungen mit der Eingabetaste.

3) Die Einstellungen beinhalten: Monat, Tag, Jahr, Stunde, Minute und am/pm.

4) Einstellungen einsehen: Sie können jeder Zeit im Einstellungsmenü die Einstellungen einsehen. Drücken Sie die Eingabetaste, um die Einstellungen zu durchlaufen.

5) Verlassen des Einstellungsmenüs: Halten Sie die Eingabetaste für 3 Sekunden gedrückt, um Datum und Zeit zu bestätigen.

6) Ändern: Begeben Sie sich wieder in das Einstellungsmenü und ändern Sie das Datum und die Zeit.

EINLEITUNG | WICHTIGE SICHER-HEITS-VORKEHRUNGEN | AUFBAU | VOR DER BENUTZUNG | LAUFBAND-FUNKTIONEN | EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING | FEHLERSUCHE & WARTUNG | GARANTIE-BESTIMMUNGEN

ERSTE SCHRITTE / AUSWAHL EINES PROGRAMMS

1) Sicherstellen, dass sich kein Gegenstand auf der Lauffläche befindet oder diese am Laufen hindert.

2) Stromkabel einstecken und Laufband einschalten.

3) Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittflächen.

4) Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigen.

5) Sicherheitsschlüssel in die dafür vorgesehene Halterung an der Konsole stecken.

6) Sie haben 2 Möglichkeiten mit Ihrem Training zu beginnen:

A) SCHNELLSTART
In diesem Fall brauchen Sie nur die Starttaste drücken, um mit Ihrem Training zu beginnen. ODER…

B) BENUTZER ODER GAST WÄHLEN *(Als Gast kann das Training nicht von proFILE erfasst werden)*
Wählen Sie mit den Zahlentasten, ▲ /▼ - oder + / - Tasten einer Benutzer oder Gast und bestätigen Sie mit der Eingabetaste (Enter).

C) GEWICHTSWAHL
Geben Sie mit den Zahlentasten, ▲ /▼ - oder + / - Tasten Ihr Gewicht ein und bestätigen Sie mit der Eingabetaste (Enter).

D) PROGRAMMWAHL
Wählen Sie mit den Zahlentasten, ▲ /▼ - oder + / - Tasten ein Programm. Drücken Sie die Eingabetaste (Enter), nachdem Sie ein Programm gewählt haben und befolgen Sie die weiteren Anweisungen des Lauftextes.

E) ZEITWAHL
Wählen Sie mit den Zahlentasten, ▲ /▼ - oder + / - Tasten eine Trainingszeit oder trainieren Sie mit der voreingestellten Zeit. Drücken Sie die Eingabetaste (Enter), nachdem Sie eine Zeit gewählt haben.

F) WIDERSTANDSWAHL
Wählen Sie mit den Zahlentasten, ▲ /▼ - oder + / - Tasten einen Widerstand oder trainieren Sie mit dem voreingestellten Widerstand. Drücken Sie die Eingabetaste (Enter), nachdem Sie einen Widerstand gewählt haben.

G) TRAINING BEGINNEN
Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen.

TRAINING BEENDEN
Nach dem Trainingsende ertönt ein akustisches Signal. Ihre Trainingswerte werden vor dem Zurücksetzen der Anzeige noch 30 Sekunden lang angezeigt.

LÖSCHEN DER AKTUELLEN AUSWAHL
Zum Löschen der jeweiligen Auswahl oder Anzeige, müssen Sie die Stopptaste für 3 Sekunden gedrückt halten.

PROGRAMMINFORMATION

PROGRAMM: MANUELL (P1) (Manual)

Benutzerdefiniertes Programm, ohne voreingestellte Zeit.

PROGRAMM: GESCHWINDIGKEITSINTERVALLE (P2) (Speed Intervals)

Geschwindigkeitswechsel; voreingestellte Trainingzeit beträgt 30 Minuten.

SEGMENTE DER GESCHWINDIGKEITSINTERVALLE

Britisch

		Aufwärmphase		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Abkühlphase	
Level 1	Geschwindigkeit	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	1.5	1.0
Level 2	Geschwindigkeit	1.0	1.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.5	1.5	1.0
Level 3	Geschwindigkeit	1.3	1.9	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.0	1.9	1.3
Level 4	Geschwindigkeit	1.3	1.9	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.5	1.9	1.3
Level 5	Geschwindigkeit	1.5	2.3	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.0	2.3	1.5
Level 6	Geschwindigkeit	1.5	2.3	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.5	2.3	1.5
Level 7	Geschwindigkeit	1.8	2.6	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.0	2.6	1.8
Level 8	Geschwindigkeit	1.8	2.6	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.5	2.6	1.8
Level 9	Geschwindigkeit	2.0	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Level 10	Geschwindigkeit	2.0	3.0	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.5	3.0	2.0

Metrisch

		Aufwärmphase		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Abkühlphase	
Level 1	Geschwindigkeit	1.6	2.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Level 2	Geschwindigkeit	1.6	2.4	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	2.4	1.6
Level 3	Geschwindigkeit	2.0	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	3.0	2.0
Level 4	Geschwindigkeit	2.0	3.0	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	3.0	2.0
Level 5	Geschwindigkeit	2.4	3.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	3.6	2.4
Level 6	Geschwindigkeit	2.4	3.6	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	10.4	3.6	2.4
Level 7	Geschwindigkeit	2.8	4.1	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	11.2	4.1	2.8
Level 8	Geschwindigkeit	2.8	4.1	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	12.0	4.1	2.8
Level 9	Geschwindigkeit	3.2	4.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Level 10	Geschwindigkeit	3.2	4.8	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	13.6	4.8	3.2

(Aufwärm- und Abkühlphase dauern jeweils 4:00 Minuten und sind in der Trainingszeit inbegriffen)

PROGRAMM: STEIGUNGSINTERVALLE (P3) (Incline Intervals)

Geschwindigkeits- und Steigungswechsel; voreingestellte Trainingszeit beträgt 30 Minuten.

SEGMENTE DER STEIGUNGSINTERVALLE

Britisch

		Aufwärmphase		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Abkühlphase	
Level 1	Steigung	1.0	1.5	1.0	2.0	1.0	2.0	1.0	2.5	1.0	2.5	1.0	2.0	1.0	2.0	1.0	2.5	1.0	2.5	1.0	2.0	1.0	2.0	1.0	2.5	1.0	2.5	1.0	2.0	1.5	1.0
	Geschindigkeit	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.0	1.5	1.0
Level 2	Steigung	1.0	1.5	1.0	2.5	1.0	2.5	1.5	3.0	1.5	3.0	1.0	2.5	1.0	2.5	1.5	3.0	1.5	3.0	1.0	2.5	1.0	2.5	1.5	3.0	1.5	3.0	1.0	2.5	1.5	1.0
	Geschindigkeit	1.0	1.5	2.0	4.5	2.0	4.5	2.5	5.0	2.5	5.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.5	5.0	2.5	5.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.5	5.0	2.5	5.0	2.0	4.5	1.5	1.0
Level 3	Steigung	1.0	1.5	1.5	3.0	1.5	3.0	1.5	3.5	1.5	3.0	1.5	3.0	1.5	3.0	1.5	3.5	1.5	3.0	1.5	3.0	1.5	3.0	1.5	3.5	1.5	3.0	1.5	3.0	1.5	1.0
	Geschindigkeit	1.3	1.9	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.0	2.5	5.0	2.5	5.5	2.5	5.5	2.5	5.0	1.9	1.3
Level 4	Steigung	1.0	1.5	1.5	3.5	1.5	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	1.5	3.5	1.5	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	1.5	3.5	1.5	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	1.5	3.5	1.5	1.0
	Geschindigkeit	1.3	1.9	2.5	5.5	2.5	5.5	3.0	6.0	3.0	6.0	2.5	5.5	2.5	5.5	3.0	6.0	3.0	6.0	2.5	5.5	2.5	5.5	3.0	6.0	3.0	6.0	2.5	5.5	1.9	1.3
Level 5	Steigung	1.5	2.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.0	2.0	1.5
	Geschindigkeit	1.5	2.3	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.0	3.0	6.0	3.0	6.5	3.0	6.5	3.0	6.0	2.3	1.5
Level 6	Steigung	1.5	2.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	5.0	2.0	5.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	5.0	2.0	5.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	5.0	2.0	5.0	2.0	4.5	2.0	1.5
	Geschindigkeit	1.5	2.3	3.0	6.5	3.0	6.5	3.5	7.0	3.5	7.0	3.0	6.5	3.0	6.5	3.5	7.0	3.5	7.0	3.0	6.5	3.0	6.5	3.5	7.0	3.5	7.0	3.0	6.5	2.3	1.5
Level 7	Steigung	1.5	2.5	2.0	5.0	2.0	5.0	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	5.0	2.0	5.0	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	5.0	2.0	5.0	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	5.0	2.5	1.5
	Geschindigkeit	1.8	2.6	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.0	3.5	7.0	3.5	7.5	3.5	7.5	3.5	7.0	2.6	1.8
Level 8	Steigung	1.5	2.5	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	5.5	2.5	1.5
	Geschindigkeit	1.8	2.6	3.5	7.5	3.5	7.5	4.0	8.0	4.0	8.0	3.5	7.5	3.5	7.5	4.0	8.0	4.0	8.0	3.5	7.5	3.5	7.5	4.0	8.0	4.0	8.0	3.5	7.5	2.6	1.8
Level 9	Steigung	2.0	3.0	2.5	6.0	2.5	6.0	2.5	6.5	2.5	6.5	2.5	6.0	2.5	6.0	2.5	6.5	2.5	6.5	2.5	6.0	2.5	6.0	2.5	6.5	2.5	6.5	2.5	6.0	3.0	2.0
	Geschindigkeit	2.0	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.5	4.0	8.5	4.0	8.0	3.0	2.0
Level 10	Steigung	2.0	3.0	2.5	6.5	2.5	6.5	2.5	7.0	2.5	7.0	2.5	6.5	2.5	6.5	2.5	7.0	2.5	7.0	2.5	6.5	2.5	6.5	2.5	7.0	2.5	7.0	2.5	6.5	3.0	2.0
	Geschindigkeit	2.0	3.0	4.0	8.5	4.0	8.5	4.5	9.0	4.5	9.0	4.0	8.5	4.0	8.5	4.5	9.0	4.5	9.0	4.0	8.5	4.0	8.5	4.5	9.0	4.5	9.0	4.0	8.5	3.0	2.0

Metrisch

		Aufwärmphase		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Abkühlphase	
Level 1	Steigung	1.0	1.5	1.0	2.0	1.0	2.0	1.0	2.5	1.0	2.5	1.0	2.0	1.0	2.0	1.0	2.5	1.0	2.5	1.0	2.0	1.0	2.0	1.0	2.5	1.0	2.5	1.0	2.0	1.5	1.0
	Geschindigkeit	1.6	2.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	6.4	2.4	1.6
Level 2	Steigung	1.0	1.5	1.0	2.5	1.0	2.5	1.5	3.0	1.5	3.0	1.0	2.5	1.0	2.5	1.5	3.0	1.5	3.0	1.0	2.5	1.0	2.5	1.5	3.0	1.5	3.0	1.0	2.5	1.5	1.0
	Geschindigkeit	1.6	2.4	3.2	7.2	3.2	7.2	4.0	8.0	4.0	8.0	3.2	7.2	3.2	7.2	4.0	8.0	4.0	8.0	3.2	7.2	3.2	7.2	4.0	8.0	4.0	8.0	3.2	7.2	2.4	1.6
Level 3	Steigung	1.0	1.5	1.5	3.0	1.5	3.0	1.5	3.5	1.5	3.0	1.5	3.0	1.5	3.0	1.5	3.5	1.5	3.0	1.5	3.0	1.5	3.0	1.5	3.5	1.5	3.0	1.5	3.0	1.5	1.0
	Geschindigkeit	2.0	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.0	3.0	2.0
Level 4	Steigung	1.0	1.5	1.5	3.5	1.5	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	1.5	3.5	1.5	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	1.5	3.5	1.5	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	1.5	3.5	1.5	1.0
	Geschindigkeit	2.0	3.0	4.0	8.8	4.0	8.8	4.8	9.6	4.8	9.6	4.0	8.8	4.0	8.8	4.8	9.6	4.8	9.6	4.0	8.8	4.0	8.8	4.8	9.6	4.8	9.6	4.0	8.8	3.0	2.0
Level 5	Steigung	1.5	2.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	4.0	2.0	1.5
	Geschindigkeit	2.4	3.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	10.4	4.8	10.4	4.8	9.6	3.6	2.4
Level 6	Steigung	1.5	2.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	5.0	2.0	5.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	5.0	2.0	5.0	2.0	4.5	2.0	4.5	2.0	5.0	2.0	5.0	2.0	4.5	2.0	1.5
	Geschindigkeit	2.4	3.6	4.8	10.4	4.8	10.4	5.6	11.2	5.6	11.2	4.8	10.4	4.8	10.4	5.6	11.2	5.6	11.2	4.8	10.4	4.8	10.4	5.6	11.2	5.6	11.2	4.8	10.4	3.6	2.4
Level 7	Steigung	1.5	2.5	2.0	5.0	2.0	5.0	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	5.0	2.0	5.0	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	5.0	2.0	5.0	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	5.0	2.5	1.5
	Geschindigkeit	2.8	4.1	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	11.2	5.6	11.2	5.6	12.0	5.6	12.0	5.6	11.2	4.1	2.8
Level 8	Steigung	1.5	2.5	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	5.5	2.0	5.5	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	5.5	2.5	1.5
	Geschindigkeit	2.8	4.1	5.6	12.0	5.6	12.0	6.4	12.8	6.4	12.8	5.6	12.0	5.6	12.0	6.4	12.8	6.4	12.8	5.6	12.0	5.6	12.0	6.4	12.8	6.4	12.8	5.6	12.0	4.1	2.8
Level 9	Steigung	2.0	3.0	2.5	6.0	2.5	6.0	2.5	6.5	2.5	6.5	2.5	6.0	2.5	6.0	2.5	6.5	2.5	6.5	2.5	6.0	2.5	6.0	2.5	6.5	2.5	6.5	2.5	6.0	3.0	2.0
	Geschindigkeit	3.2	4.8	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	12.8	6.4	12.8	6.4	13.6	6.4	13.6	6.4	12.8	4.8	3.2
Level 10	Steigung	2.0	3.0	2.5	6.5	2.5	6.5	2.5	7.0	2.5	7.0	2.5	6.5	2.5	6.5	2.5	7.0	2.5	7.0	2.5	6.5	2.5	6.5	2.5	7.0	2.5	7.0	2.5	6.5	3.0	2.0
	Geschindigkeit	3.2	4.8	6.4	13.6	6.4	13.6	7.2	14.4	7.2	14.4	6.4	13.6	6.4	13.6	7.2	14.4	7.2	14.4	6.4	13.6	6.4	13.6	7.2	14.4	7.2	14.4	6.4	13.6	4.8	3.2

(Aufwärm- und Abkühlphase dauern jeweils 4:00 Minuten und sind in der Trainingszeit inbegriffen)

EINLEITUNG | WICHTIGE SICHER-HEITS-VORKEHRUNGEN | AUFBAU | VOR DER BENUTZUNG | LAUFBAND-FUNKTIONEN | EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING | FEHLERSUCHE & WARTUNG | GARANTIE-BESTIMMUNGEN

PROGRAMM: GEWICHTSREDUZIERUNG (P4) (Weight Loss)

Geschwindigkeits- und Steigungswechsel; voreingestellte Trainingszeit beträgt 30 Minuten.

SEGMENTE DER GEWICHTSREDUZIERUNG

Britisch

		Aufwärmphase		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Abkühlphase	
Level 1	Steigung	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	0.5	0.0
	Geschindigkeit	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	2.5	2.3	1.5
Level 2	Steigung	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	0.5	0.0
	Geschindigkeit	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	3.0	2.6	1.8
Level 3	Steigung	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.0	0.5
	Geschindigkeit	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.0
Level 4	Steigung	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.0	0.5
	Geschindigkeit	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	4.0	3.4	2.3
Level 5	Steigung	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	1.5	1.0
	Geschindigkeit	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	4.5	3.8	2.5
Level 6	Steigung	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	1.5	1.0
	Geschindigkeit	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	5.0	4.1	2.8
Level 7	Steigung	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.0	1.5
	Geschindigkeit	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	5.5	4.5	3.0
Level 8	Steigung	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.0	1.5
	Geschindigkeit	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	6.0	4.9	3.3
Level 9	Steigung	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	2.5	2.0
	Geschindigkeit	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	6.5	5.3	3.5
Level 10	Steigung	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	2.5	2.0
	Geschindigkeit	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	7.0	5.6	3.8

Metrisch

		Aufwärmphase		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Abkühlphase	
Level 1	Steigung	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	0.5	0.0
	Geschindigkeit	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	4.0	3.6	2.4
Level 2	Steigung	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	0.5	0.0
	Geschindigkeit	2.0	3.0	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	4.8	4.1	2.8
Level 3	Steigung	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.0	0.5
	Geschindigkeit	2.4	3.6	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	5.6	4.8	3.2
Level 4	Steigung	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.0	0.5
	Geschindigkeit	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.6	6.4	5.4	3.6
Level 5	Steigung	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	1.5	1.0
	Geschindigkeit	3.2	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	7.2	6.0	4.0
Level 6	Steigung	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	1.5	1.0
	Geschindigkeit	3.6	5.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	7.2	8.0	6.5	4.4
Level 7	Steigung	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.0	1.5
	Geschindigkeit	4.0	6.0	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	8.0	8.8	7.2	4.8
Level 8	Steigung	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.0	1.5
	Geschindigkeit	4.4	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	8.8	9.6	7.8	5.2
Level 9	Steigung	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	2.5	2.0
	Geschindigkeit	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	9.6	10.4	8.4	5.6
Level 10	Steigung	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	2.5	2.0
	Geschindigkeit	5.2	7.8	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2	10.4	11.2	8.9	6.0

(Aufwärm- und Abkühlphase dauern jeweils 4:00 Minuten und sind in der Trainingszeit inbegriffen)

PROGRAMM: TEMPO (P5) (Pacer)

Trainiert Sie in einem gleichmäßigen Tempo zu laufen. Geben Sie eine Entfernung und Zeit ein. Das Programm berecht dann automatisch das passende Trainingstempo.

PROGRAMM: 5KM (P6) (5K)

Dieses Programm besteht aus unterschiedlichen Steigungseinstellungen. Entfernungsbasierte Übung mit 4 unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Entfernung wird in Kilometer angezeigt.

PROGRAMMSEGMENTE

					Segmente wiederholen sich bis die Entfernung erreicht wurde															
	1:00	1:00	1:00	1:00	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	1:00	1:00	1:00	1:00
	Aufwärmphase				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Abkühlphase			
Flach	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ausdauer	0	0	0.5	0.5	1	0.5	1	0.5	2	3	2	4	2	3	2	0.5	0.5	0.5	0	0
Hügel	0.5	0.5	1	1	1.5	1	3	2.5	4	5	4	6	4	5	4	2.5	1	1	0.5	0.5
Berg	1.5	1.5	2	2	2.5	3.5	5	4.5	6	7	6	8	6	7	6	4.5	2	2	1.5	1.5

PROGRAMM: 10KM (P7) (10K)

Dieses Programm besteht aus unterschiedlichen Steigungseinstellungen. Entfernungsbasierte Übung mit 4 unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Entfernung wird in Kilometer angezeigt.

PROGRAMMSEGMENTE

					Segmente wiederholen sich bis die Entfernung erreicht wurde															
	1:00	1:00	1:00	1:00	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	0.16 km	1:00	1:00	1:00	1:00
	Aufwärmphase				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Abkühlphase			
Flach	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ausdauer	0	0	0.5	0.5	1	0.5	1	0.5	2	3	2	4	2	3	2	0.5	0.5	0.5	0	0
Hügel	0.5	0.5	1	1	1.5	1	3	2.5	4	5	4	6	4	5	4	2.5	1	1	0.5	0.5
Berg	1.5	1.5	2	2	2.5	3.5	5	4.5	6	7	6	8	6	7	6	4.5	2	2	1.5	1.5

PROGRAMM: ZIELHERZFREQUENZ (P8) (THR Zone)

Passt automatisch die Geschwindigkeit an, um Ihre Zielherzfrequenz zu halten. Perfekt um die körperlichen Anstrengungen Ihrer Lieblingssportart oder Freizeitaktivität zu simulieren. Zeitbasierte Übung.

1. Drücken Sie die Eingabetaste, nachdem Sie das THR ZONE Programm gewählt haben.
2. Geben Sie mit den Zahlentasten, ▲ /▼ - oder + / - Tasten eine gewünschte Zeit ein und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
3. Wählen Sie mit den Zahlentasten, ▲ /▼ - oder + / - Tasten Ihre Zielherzfrequenz und bestätigen Sie mit der Eingabetaste. Hinweis: Benutzen Sie die Tabelle in dieser Bedienungsanleitung, um Ihre Zielherzfrequenz zu ermitteln.
4. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen.

In diesem Programm zeigt die große LED Punktmatrix während des Trainings Ihre Herzfrequenz an. Die mittlere Reihe zeigt Ihre Zielherzfrequenz (THR) an und die anderen Reihen zeigen Ihnen +/- 2 Herzschläge an. Wenn Sie unter Ihrer Zielherzfrequenz trainieren, werden die LEDs unter der mittleren Reihe aufleuchten. Trainieren Sie über Ihrer Zielherzfrequenz werden die LEDs über der mittleren Reihe aufleuchten. Ihre aktuelle Herzfrequenz wird durch die blinkende Spalte angezeigt. Das Fenster wird alle 5 Sekunden erneuert.

Hinweis: Wenn keine Herzfrequenz gefunden wird, zeigt das große LED Fenster das Geschwindigkeitsprofil an.

Nach der vierminütigen Aufwärmphase wird die Geschwindigkeit schrittweise erhöht, um Sie an Ihre gewünschte Zielherzfrequenz zu bringen. Sobald Sie Ihre Zielherzfrequenz erreicht haben (plus oder minus 5 Schläge pro Minute), wird sich die Geschwindigkeit nicht mehr ändern. Erst wenn Sie unter oder über Ihrer Zielherzfrequenz sind, wird sich die Geschwindigkeit wieder ändern. Falls sich Ihre Herzfrequenz 25 Schläge pro Minute über Ihrer Zielherzfrequenz befindet, wird sich das Programm automatisch abschalten. Am Ende des Programms gibt es eine vierminütige Abkühlphase. Von dort an wird die Geschwindigkeit schrittweise gesenkt, um Sie in einen normalen Pulsbereich zu bekommen.

PROGRAMM: INTERVALL HR (P9) (Intervals HR)

Passt automatisch den Steigungsgrad der Spitzen- und Talintervalle entsprechend Ihrer gewünschten Herzfrequenz an. Ideales Programm mit intensiven Trainingsabschnitten und Erholungsphasen. Zeitbasierte Übung.

1. Wählen Sie mit den Zahlentasten, ▲ /▼ - oder + / - Tasten eine Trainingsintervallzeit und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
2. Wählen Sie mit den Zahlentasten, ▲ /▼ - oder + / - Tasten eine Zielherzfrequenz für das Trainingsintervall und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
3. Wählen Sie mit den Zahlentasten, ▲ /▼ - oder + / - Tasten die Erholungsintervallzeit und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
4. Wählen Sie mit den Zahlentasten, ▲ /▼ - oder + / - Tasten eine Zielherzfrequenz für das Erholungsintervall und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
5. Wählen Sie mit den Zahlentasten, ▲ /▼ - oder + / - Tasten die Gesamtzeit und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
6. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen.

PROGRAMMSEGMENTE

	Aufwärmphase	Trainingsintervall	Erholungsintervall	Abkühlphase	
Zeit	4:00	Die Segmentzeiten des Trainings- und Erholungsintervalls werden von dem Benutzer selbst bestimmt und wiederholen sich bis zur Abkühlphase.		2:00	2:00
Steigung %	0 % (oder benutzerdefiniert)	Die Zielherzfrequenz für die Trainings- und Erholungsintervalle wird von dem Benutzer selbst bestimmt. Die Steigung wechselt je nach Einstellung.		1/2 der aktuellen Steigung	0%

PROGRAMM: SCHRITT HR (P10) (Steps HR)

Wählen Sie Ihre Zielherzfrequenz für 4 verschiedene Schritte. Die Steigung wird automatisch angepasst, damit Sie Ihr gewünschtes Ziel für den jeweiligen Schritt erreichen. Zeitbasierte Übung.

PROGRAMMSEGMENTE

	Aufwärmphase	Schritt 1	Schritt 2	Schritt 3	Schritt 4	Abkühlphase	
Zeit	4:00	Die Segmentzeit der Schritte wird von dem Benutzer selbst bestimmt. Die Segment wiederholen sich bis zur Abkühlphase.				2:00	2:00
Steigung %	0 % (oder benutzerdefiniert)	Die Zielherzfrequenz der einzelnen Schritte wird von dem Benutzer selbst bestimmt. Die Steigung wird automatisch angepasst, um Ihr gewünschtes Ziel zu erreichen.				1/2 der aktuellen Steigung	0%

PROGRAMM: BENUTZER 1 & 2 (P11 – P12) (Costum 1 & 2)

Hier können Sie eine perfekte Trainingseinheit mit Ihrer gewünschten Geschwindigkeit, Steigung und Zeitvariation selbst kreieren und jederzeit wiederholen. Das ultimative Benutzerprogramm. Zeitbasierte Übung.

1. Wählen Sie mit den Zahlentasten, ▲ /▼ - oder + / - Tasten den Benutzer 1 oder Benutzer 2 und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.

2. Wählen Sie mit den Zahlentasten, ▲ /▼ - oder + / - Tasten eine gewünschte Trainingszeit und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.

3. Wählen Sie mit den Zahlentasten, ▲ /▼ - oder + / - Tasten die gewünschte Geschwindigkeit für jedes Segment und bestätigen Sie mit der Eingabetaste. Hinweis: Sie müssen nach jedem Segment die Eingabetaste drücken.

4. Wählen Sie mit den Zahlentasten, ▲ /▼ - oder + / - Tasten die gewünschte Steigung für jedes Segment und bestätigen Sie mit der Eingabetaste. Hinweis: Sie müssen nach jedem Segment die Eingabetaste drücken.

5. Drücken Sie die Starttaste, um das Ihr Training zu beginnen. Ihr Programm wurde erfolgreich gespeichert und kann in Zukunft wieder benutzt werden.

• Halten Sie die Eingabetaste für 5 Sekunden gedrückt, um Ihr gespeichertes Programm zu löschen. Hinweis: Um das Programm zu löschen, muss das Programm gewählt sein.

• Während Sie in Ihrem gespeicherten Programm trainieren, können Sie die Geschwindigkeit und Steigung anpassen. Diese Änderungen werden jedoch nicht gespeichert.

proFILE LEISTUNGSERMITTLER

EINLEITUNG
Forschungen haben ergeben, dass Personen, die Ihre Trainingsgewohnheiten und Trainingseinheiten regelmäßig dokumentieren, bessere Trainingserfolge haben, als Personen die nichts aufschreiben. Ihr neues Laufband ist mit dem proFILE Leistungsermittler ausgestattet, somit haben Sie einen wichtigen Schritt in die richtige Richtung gemacht, um Ihre gewünschte körperliche Fitness zu erreichen. Herzlichen Glückwunsch!

proFILE ist eine neue, innovative Software, die in Ihrer Laufbandkonsole integriert ist. So können Sie bequem ohne ein Tagebuch zu führen, Ihre Trainingsfortschritte verfolgen. proFILE ermöglicht Ihnen ganz einfach, Ihre neue Trainingseinheit mit Ihrer vorherigen zu vergleichen oder Ihre Durchschnittswerte und Gesamtwerte zu betrachten. Durch schnellen Zugang zu Rückmeldungen über Trainingsdauer oder verbrannten Kalorien des letzten Trainings, können Sie schnell und einfach Trainingserfolge sehen. Lesen Sie weiter, um mehr über proFILE zu erfahren und wie dieses Programm Sie motivieren kann, Ihre Leistung zu steigern.

proFILE BEDIENUNG

MENÜ: Um proFILE zu aktivieren, muss ein Benutzer gewählt sein. Wählen Sie mit der Programmbedienung Benutzer 1 oder Benutzer 2 und bestätigen Sie mit der Eingabetaste. Alle gespeicherten Daten beziehen sich auf den ausgewählten Benutzer.
Hinweis: Wird kein Benutzer gewählt, werden auch keine Daten ausgewertet.
NULLSTELLUNG: Halten Sie die proFILE Taste für 10 Sekunden gedrückt, um alle gespeicherten Informationen von Benutzer 1 oder Benutzer 2 zu löschen. Hinweis: Dieser Schritt kann nicht rückgängig gemacht werden, alle gespeicherten Daten des Benutzers werden unwiderruflich gelöscht.
GESPEICHERTE DATEN: Sobald proFILE aktiviert wurde, können Sie, indem Sie die proFILE Taste drücken, die gespeicherten Daten in verschiedenen Formaten durchlaufen. Eine Trainingseinheit ist gespeichert, wenn das Programm beendet wurde, die Konsole sich über 10 Minuten im Pausenmodus befindet oder die Stopptaste für die Nullstellung gedrückt wurde.

1) LETZTES TRAINING (Last Workout): Hiermit können Sie die berechneten Werte Ihres letzten Trainings anschauen. Das aktuelle Training wird zum letzten Training, sobald ein Programm beendet wurde oder die Konsole auf Null zurückgestellt wurde. Die folgenden Informationen werden auf jedem Anzeigefenster erscheinen:
STEIGUNG – durchschnittliche Steigung des letzten Trainings
ZEIT – gesamte Trainingszeit des letzten Trainings
KALORIEN – die Summe der verbrannten Kalorien des letzten Trainings
TEMPO – durchschnittliches Tempo des letzten Trainings
ENTFERNUNG – gesamte zurückgelegte Entfernung des letzten Trainings
GESCHWINDIGKEIT – durchschnittliche Geschwindigkeit des letzten Trainings

2) TRAININGSDURCHSCHNITT (Average Workout): Hier können Sie die berechneten Durchschnittswerte der letzen 30 Trainingseinheiten einsehen. Die folgenden Informationen werden auf jedem Anzeigenfenster erscheinen:
STEIGUNG – durchschnittlicher Steigungsgrad
ZEIT – durchschnittliche Trainingszeit
KALORIEN – durchschnittlicher Wert der verbrannten Kalorien
TEMPO – durchschnittliches Trainingstempo
ENTFERNUNG – Durchschnitt der zurückgelegten Trainingsentfernung
GESCHWINDIGKEIT – durchschnittliche Trainingsgeschwindigkeit

3) WÖCHENTLICHES ZIEL (Weekly Goal): Zeigt Ihr gewünschtes wöchentliche Ziel. „LEFT“ steht für die verbleibende Zeit oder Entfernung, um Ihr wöchentliches Ziel zu erreichen. Eine Woche ist definiert von Sonntag zu Sonntag.

ZEIT oder ENTFERNUNG – Die gesamte Zielzeit oder Zielentfernung, die gewählt wurde und die verbleibende Zeit oder Entfernung, um Ihr wöchentliches Ziel zu erreichen.
A) „GOAL“ und „LEFT“ werden alle 3 Sekunden abwechselnd angezeigt.
B) Sobald Sie Ihr Ziel erreicht haben, wird „GOAL DONE“ angezeigt.
C) Wenn das Datum und die Uhrzeit nicht eingestellt sind und/oder ein wöchentliches Ziel nicht angegeben wurde, wird WEEKLY GOAL nur Nullwerte anzeigen.
D) Die Zielzeit und Zielentfernung Ihres wöchentlichen Ziels werden sich am Ende der Woche automatisch zurücksetzten.

EINLEITUNG | WICHTIGE SICHERHEITS-VORKEHRUNGEN | AUFBAU | VOR DER BENUTZUNG | LAUFBAND-FUNKTIONEN | EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING | FEHLERSUCHE & WARTUNG | GARANTIE-BESTIMMUNGEN

WÖCHENTLICHES ZIEL (Weekly Goal):
1) Wählen Sie Benutzer 1 (USER 1) oder Benutzer 2 (USER 2).
2) Drücken Sie die proFILE Taste und wählen Sie wöchentliches Ziel.
3) Im Einstellungsmodus: Drücken Sie die Eingabetaste. Wählen Sie mit den Zahlentasten, ▲ /▼ - oder + / - Tasten eine Zielzeit. (Geben Sie als Zielzeit 00:00 ein, wenn Sie lieber eine Zielentfernung bestimmen möchten.)
4) Drücken Sie die Eingabetaste und wählen Sie mit den Zahlentasten, ▲ /▼ - oder + / - Tasten eine Zielentfernung. Wenn die voreingestellte Entfernung von 0.00 geändert wird, wird automatisch Entfernung als Ihr Ziel eingestellt. Hinweis: Sie können entweder ein Zeitziel oder ein Entfernungsziel setzen.
5) Drücken Sie die proFILE Taste, um den Einstellungsmodus zu verlassen.

4) WÖCHENTLICHE SUMME (Weekly Total): Prüfen Sie Ihre berechneten Werte vom letzten Sonntag bis zum jetzigen Tag. Hinweis: Es wird nur der Wert von Sonntag bis zum derzeitigen Tag berechnet und nicht die letzten sieben Tage. Zum Beispiel, wenn Sie Ihr Gerät seit dem letzten Sonntag nicht mehr benutzt haben, wir die Konsole keinen Wert anzeigen. Die folgenden Informationen werden auf jedem Anzeigefenster erscheinen:

STEIGUNG – durchschnittliche Steigung
ZEIT – gesamte Trainingszeit
KALORIEN – durchschnittlicher Wert der verbrannten Kalorien
TEMPO – durchschnittliches Tempo des wöchentlichen Trainings
ENTFERNUNG – gesamte Trainingsentfernung
GESCHWINDIGKEIT – durchschnittliche Geschwindigkeit des wöchentlichen Trainings

Hinweis: Falls das Datum und die Uhrzeit nicht eingestellt sind, wird die wöchentliche Summe nicht berechnet und es wird der Wert des bisher gesamten Trainings angezeigt.

5) GESAMTE NUTZUNGSDAUER (Lifetime Total): Hier können Sie die berechneten Werte der gesamten Nutzungsdauer, vom ersten Trainingstag bis zum letzten gespeicherten Training ansehen. Die folgenden Informationen werden auf jedem Anzeigefenster erscheinen:

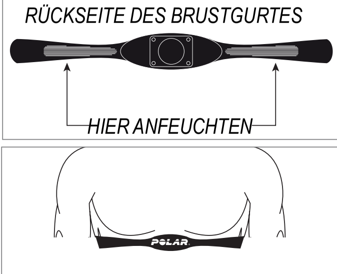
STEIGUNG – durchschnittliche Steigung
ZEIT – gesamte Trainingszeit. Hinweis: Falls die Zeit höher ist als 59:59, wird sie nicht mehr in Minuten sondern in Stunden angezeigt
KALORIEN – durchschnittlicher Wert der verbrannten Kalorien
TEMPO – durchschnittliches Tempo
ENTFERNUNG – gesamte Trainingsentfernung
GESCHWINDIGKEIT – durchschnittliche Geschwindigkeit

HERZFREQUENZ

Handpulssensoren
Legen Sie Ihre Hände direkt auf die Pulsfühler an den Griffstangen. Um Ihren Puls messen zu können, müssen Sie die Griffstangen umfassen. Nach 5 Herzschlägen (15 - 20 Sekunden) wird Ihre Herzfrequenz erfasst. Umfassen Sie die Griffstangen nicht zu fest. Bei zu starkem Umklammern der Griffstangen kann Ihr Blutdruck ansteigen. Halten Sie die Griffstangen locker umfasst. Bei ständigem Festhalten an den Pulsfühlern kann es zu fehlerhaften Messungen kommen. Pulsfühler stets reinigen, um sicherzustellen, dass ein vorschriftsmäßiger Kontakt hergestellt werden kann.

Kabelloser Brustgurt
Bevor Sie den kabellosen Brustgurt umschnallen, sollten Sie die zwei Gummielektroden mit Wasser befeuchten. Platzieren Sie den Brustgurt unter dem Brustkorb oder dem Brustmuskel, mit dem Logo nach außen, genau über Ihrem Brustbein. HINWEIS: Der Brustgurt muss fest und richtig platziert sein, um genaue und beständige Ablesungen zu senden. Wenn der Brustgurt zu locker sitzt, kann es sein, dass Ihnen eine ungleichmäßige Herzfrequenz angezeigt wird.

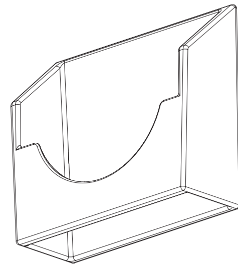
WARNUNG! Die Herzfrequenzfunktion ist keine medizintechnische Funktion. Viele Faktoren können die Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflussen. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe.



UNTERHALTUNGSINFORMATION

MP3- / CD-SPIELER

1. Legen Sie die den Gummistopfen auf den Boden der Vorrichtung.
2. Verwenden Sie die universelle MP3-Halterung, um Ihren MP3-Spieler zu benutzen. Hinweis: Es können nur iPod Geräte mit dem integrierten Anschluss verbunden werden.
3. Stecken Sie das beigefügte Audio Adapterkabel in den Audioeingang oberhalb der iPod Vorrichtung und dem Kopfhöreranschluss Ihres CD- / MP3-Spielers.
4. Verwenden Sie die Bedientasten an Ihrem CD- /MP3-Spieler, um die Lautstärke oder Liedauswahl anzupassen. Hinweis: Wenn Sie lieber die Musik über Ihre Kopfhörer hören möchten, müssen Sie die Kopfhörer in den Audioanschluss links neben der iPod Vorrichtung anschließen.
5. Entfernen Sie das Audio Adapterkabel, wenn es nicht gebraucht wird.

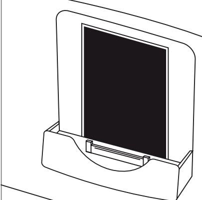

Universelle MP3-Halterung

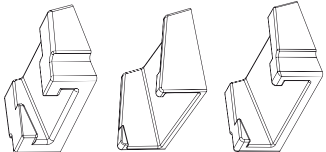
iPod AUDIOSPIELER

Die Horizon Fitness iPod Vorrichtung bietet optimale Unterhaltung für Ihr Training. Verschiedene iPod Modelle mit entsprechendem Anschluss können mit den beigefügten Halterungen angeschlossen werden.

Wie Sie Ihre iPod Vorrichtung verwenden (iPod nicht inklusive)
1. Entfernen Sie den Gummistopfen am Boden der Vorrichtung
2. Stecken Sie die entsprechende iPod Halterung in die iPod Vorrichtung.
3. Stecken Sie Ihren iPod auf den iPod-Anschluss.
4. Mit den iPod Bedientasten unter der Vorrichtung können Sie die Lautstärke und Liedauswahl ändern. Hinweis: Wenn Sie lieber die Musik über Ihre Kopfhörer hören möchten, müssen Sie die Kopfhörer in den Audioanschluss links neben der iPod Vorrichtung anschließen.
5. Legen Sie die den Gummistopfen in die iPod Vorrichtung, wenn Sie keinen iPod angeschlossen haben. Hinweis: Sie können keine Musik über die Lautsprecher hören, wenn das Audio Adapterkabel angeschlossen ist.

iPod-Vorrichtung





iPod-Halterungen
Hinweis: Die Halterungen sind für jedes iPod-Modell unterschiedlich.

EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS IMMER IHREN ARZT:

WIE OFT? (Trainingshäufigkeit)
Der amerikanische Kardiologenverband empfiehlt, mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche zu trainieren, um sein Herz fit zu halten. Wenn Sie sich ein anderes Ziel gesetzt haben, wie z.B. Ihr Gewicht oder Körperfett zu reduzieren, werden Sie Ihr Ziel schneller erreichen, wenn Sie häufiger trainieren. Unabhängig davon ob Sie an 3 oder 6 Tagen trainieren, sollte es Ihr Ziel sein, Sport zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Viele Menschen halten mit Erfolg ein Fitnessprogramm durch, wenn Sie eine bestimmte Tageszeit für Sport reservieren. Dies kann am Morgen vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder abends beim Fernsehen sein. Wichtiger als der Zeitpunkt ist die Routine. Außerdem ist es sehr wichtig, dass Sie zu der gewählten Zeit nicht gestört werden. Um Ihr Fitnessprogramm durchzuhalten, muss dieses zu einer Priorität in Ihrem Leben werden. Zücken Sie also Terminkalender und Stift und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den kommenden Monat ein!

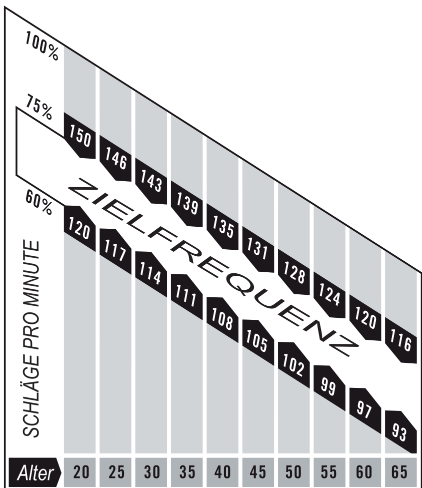
WIE LANGE? (Trainingsdauer)
Für Ausdauertraining sollte die Dauer Ihrer Trainingseinheiten zwischen 24 und 60 Minuten betragen. Fangen Sie aber langsam an und steigern Sie schrittweise Ihre Trainingszeit. Falls Sie in den letzten Jahren nicht sportlich aktiv waren, ist es besser, wenn Ihre Trainingszeit anfangs 5 Minuten beträgt. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an das Training zu gewöhnen. Falls Ihr Ziel ist Gewicht zu reduzieren, ist es sinnvoll, die Trainingszeit zu erhöhen, aber mit einem niedrigen Widerstandsgrad zu trainieren. Eine Trainingszeit von 48 Minuten und mehr eignet sich am besten um Gewicht zu reduzieren.

WIE INTENSIV? (Trainingsintensität)
Wie intensiv Sie Ihr Training gestalten, hängt auch von Ihren Zielen ab. Wenn Sie Ihr Laufband für die Vorbereitung auf einen Marathonlauf benutzen, werden Sie wahrscheinlich härter trainieren, als wenn Sie „nur" Ihre Fitness erhöhen möchten. Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie das Training stets langsam angehen lassen. Kardiovaskuläres Training muss keine Schmerzen bereiten, um dem Körper etwas Gutes zu tun! Für das Messen Ihrer Trainingsintensität gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder Sie messen Ihre Herzfrequenz (mit den Herzfrequenzsensoren an der Armstange oder dem kabellosen Brustgurt) oder Sie beurteilen das gefühlte Niveau der körperlichen Anstrengung (Das ist leichter, als es sich anhört!).

GEFÜHLTES NIVEAU DER KÖRPERLICHEN ANSTRENGUNG
Die Trainingsintensität lässt sich leicht durch die Beurteilung des gefühlten Niveaus der körperlichen Anstrengung erfassen. Wenn Sie während des Trainings so außer Puste geraten, dass Sie keine normale Unterhaltung mehr führen können, trainieren Sie zu hart und sollten ein langsameres Tempo anschlagen. Achten Sie auf andere Anzeichen zu hoher körperlicher Anstrengung.

ZIELHERZFREQUENZ GRAFIK

Mit Zielherzfrequenz ist die Anzahl der Schläge pro Minute gemeint, die Ihr Herz schlagen soll, um den gewünschten Trainingseffekt zu erreichen. Dieser Wert errechnet sich prozentual aus der maximalen Anzahl von Schlägen, die Ihr Herz pro Minute schlagen kann. Die Zielfrequenz richtet sich jeweils nach der Person, in Abhängigkeit von deren Alter, deren Fitnessniveau und den persönlichen Trainingszielen. Der amerikanische Kardiologenverband rät, mit einer Zielherzfrequenz zwischen 60 % und 75 % Ihrer maximalen Herzfrequenz zu trainieren. Anfänger sollten mit einer Zielherzfrequenz von 60 % trainieren, während Fortgeschrittene mit einer Zielherzfrequenz von 70 % - 75 % trainieren können. Siehe Grafik.

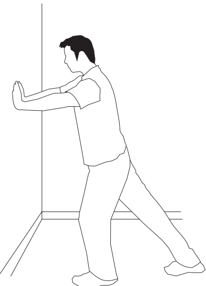


BEISPIEL
Für eine 42-jährige Person: Suchen Sie in der Grafik Ihr ungefähres Alter (rund 40), und fahren Sie in der Spalte bis zu dem Bereich für die Zielherzfrequenz hoch. Ergebnisse: 60 % der maximalen Herzfrequenz = 108 Herzschläge pro Minute, 75 % der maximalen Herzfrequenz = 135 Herzschläge pro Minute.

KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS IMMER IHREN ARZT!

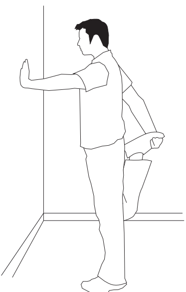
TIPPS – DEHNEN

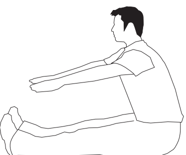
VOR DEM TRAINING DEHNEN
Vor dem Training empfehlen wir, zuerst einige Minuten lang ein paar leichte Dehnübungen zu machen. Auf diese Weise sind Sie beim Training beweglicher und verringern die Verletzungsgefahr. Gehen Sie bei allen Dehnübungen behutsam vor. Die Übungen sollen keine Schmerzen bereiten. Achten Sie darauf, die Übungen nicht unkontrolliert abzubrechen, sondern langsam in die Ausgangsposition zurückzukehren.



1. DEHNEN DER WADENMUSKULATUR
Stellen Sie sich in geringem Abstand vor eine Wand. Die linke Fußspitze sollte ungefähr 45 cm von der Wand und der rechte Fuß ungefähr 30 cm vom anderen Fuß entfernt sein. Stützen Sie sich mit beiden Handflächen an der Wand ab. Bleiben Sie mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden und halten Sie 15 Sekunden lang diese Stellung. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung.

2. DEHNEN DER OBERSCHENKELMUSKULATUR
Stützen Sie sich an einer Wand ab, heben Sie Ihr linkes Bein, umfassen Sie mit der linken Hand das linke Fußgelenk und ziehen Sie Ihren Fuß 15 Sekunden lang an den Oberschenkel. Übung mit rechtem Bein und rechter Hand wiederholen.





3. DEHNEN DER BEINE UND DER UNTEREN RÜCKENMUSKULATUR
Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf den Boden und strecken Sie die Arme so weit wie möglich gerade nach vorne. Knie nicht beugen. Strecken Sie Ihre Finger bis zu den Zehen und halten Sie diese 15 Sekunden lang fest. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück und setzen Sie sich aufrecht hin. Übung einmal wiederholen.

TIPPS – BEDEUTUNG VON AUFWÄRM- UND ABKÜHLPHASE

AUFWÄRMEN
Die ersten 2 bis 5 Minuten sollten Sie sich aufwärmen. Beim Aufwärmen lockern Sie Ihre Muskeln und bereiten sich auf das anstrengendere Training vor. Stellen Sie sicher, dass Sie sich auf dem Gerät in langsamem Tempo warm machen.

ABKÜHLEN
Beenden Sie nie abrupt Ihr Training! Eine Abkühlphase von 3-5 Minuten erlaubt Ihrem Herz sich langsam an die geringeren Anforderungen anzupassen. Stellen Sie sicher, dass Sie in der Abkühlphase ein langsames Tempo anschlagen, damit sich Ihre Herzfrequenz verlangsamen kann. Wiederholen Sie nach der Abkühlphase die oben beschriebenen Dehnübungen und lockern Sie Ihre Muskeln.

TIPPS – ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

Ein wichtiger Schritt bei der Erstellung eines Langzeit-Fitnessprogramms ist die Festsetzung der angestrebten Ziele. Ist das Hauptziel eine Gewichtsreduzierung? Eine Verbesserung des Muskeltonus? Eine Senkung des Stressniveaus? Die Vorbereitung auf Wettläufe im Frühjahr? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, ist es für Sie einfacher, ein effektives Trainingsprogramm zu erstellen. So könnten Ihre Trainingsziele und Trainingsintensität aussehen:

- *Gewichtsreduzierung – weniger Widerstand, längeres Training*
- *Verbesserte Körperform – Intervalltraining, Wechsel zwischen hohen und niedrigen Widerständen*
- *Mehr Energie im Alltag – mehrere kurze Tages-Trainingseinheiten*
- *Bessere sportliche Leistung – Training mit hohen Widerständen*
- *Bessere kardiovaskuläre Ausdauer – angemessener Widerstand und längere Trainingseinheiten*

Definieren Sie Ihre Ziele möglichst in genauen und messbaren Werten und halten Sie Ihre Ziele anschließend schriftlich fest. Je genauer Sie Ihre Ziele definieren, desto leichter sind Fortschritte erkennbar. Wenn Sie sich langfristige Ziele setzen, unterteilen Sie diese in monatliche und wöchentliche Etappenziele. Langfristige Ziele motivieren Sie möglicherweise nicht genug. Kurzfristige Ziele sind leichter zu erreichen.

EINLEITUNG | WICHTIGE SICHERHEITS-VORKEHRUNGEN | AUFBAU | VOR DER BENUTZUNG | LAUFBAND-FUNKTIONEN | EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING | FEHLERSUCHE & WARTUNG | GARANTIE-BESTIMMUNGEN

WOCHENTABELLE

WOCHE NR. ______ WOCHENZIEL ______

TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
SONNTAG					
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
WOCHENGESAMTERGEBNISSE					

WOCHE NR. ______ WOCHENZIEL ______

TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
SONNTAG					
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
WOCHENGESAMTERGEBNISSE					

WOCHE NR. ______ WOCHENZIEL ______

TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
SONNTAG					
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
WOCHENGESAMTERGEBNISSE					

MONATSTABELLE

MONAT ______ MONATSZIEL ______

WOCHE NR.	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

MONAT ______ MONATSZIEL ______

WOCHE NR.	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

MONAT ______ MONATSZIEL ______

WOCHE NR.	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

EINLEITUNG | WICHTIGE SICHERHEITS-VORKEHRUNGEN | AUFBAU | VOR DER BENUTZUNG | LAUFBAND-FUNKTIONEN | EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING | FEHLERSUCHE & WARTUNG | GARANTIE-BESTIMMUNGEN

FEHLERSUCHE

HÄUFIGE GESTELLTE FRAGEN ZUM GERÄT

SIND DIE GERÄUSCHE, DIE MEIN GERÄT VON SICH GIBT, NORMAL?
Alle Laufbänder machen eine Art klopfendes Geräusch. Dieses entsteht, wenn das Band über die Rollen läuft, insbesondere bei neuen Laufbändern. Dieses Geräusch nimmt mit der Zeit ab, wird aber nie vollständig verschwinden. Mit der Zeit dehnt sich das Band und läuft dann geräuscharmer über die Rollen.

WARUM IST MEIN LAUFBAND LAUTER ALS DAS AUSSTELLUNGSSTÜCK?
Alle Fitnessprodukte wirken in einem großen Ausstellungsraum leiser, da dort der Geräuschpegel höher als bei Ihnen zu Hause ist. Zudem sind die Vibrationen auf einem teppichbedeckten Betonboden geringer als auf einem Parkettboden. Manchmal hilft eine dicke Gummimatte bei der Verminderung der Vibrationen. Wird das Laufband zu nah an einer Wand aufgestellt, wird das Geräusch von dieser reflektiert.

FEHLERBESEITIGUNG – LAUFBAND
Ihr Laufband ist für einen langlebigen Gebrauch und eine einfache Benutzung ausgelegt. Sollte dennoch ein Problem auftauchen, versuchen Sie das Problem mit nachfolgender Liste zur Fehlersuche und -behebung zu lösen.

PROBLEM: Die Konsole leuchtet nicht und/oder die Laufmatte bewegt sich nicht.
LÖSUNG: Prüfen Sie Folgendes:
LEUCHTET DAS ROTE LICHT DES EIN-/AUSSCHALTERS?

Falls JA:
• Überprüfen Sie alle Kabel, insbesondere das Konsolenkabel. Ziehen Sie das Konsolenkabel und verbinden Sie es wieder.
• Vergewissern Sie sich, dass das Konsolenkabel nicht eingeklemmt oder beschädigt ist.
Schalten Sie das Gerät aus, ziehen Sie das Stromkabel und warten Sie 60 Sekunden. Entfernen Sie die Motorabdeckung. Warten Sie, bis alle roten Leuchtanzeigen an der Motorsteuertafel erloschen sind, bevor Sie weitere Schritte unternehmen. Überprüfen Sie anschließend, ob keine Drähte locker oder ausgesteckt sind.

Falls NEIN:
• Überprüfen Sie, ob die Steckdose funktioniert, an welche das Gerät angeschlossen ist. Überprüfen Sie, ob die Sicherung nicht ausgelöst hat, das Gerät ganz allein an einen 20-A-Stromkreis und nicht an einen Anschluss mit einem FI-Schutzschalter und auch nicht an einen Überspannungsschutz oder ein Verlängerungskabel angeschlossen ist.
• Überprüfen Sie, ob das Stromkabel nicht abgeklemmt oder beschädigt und vorschriftsmäßig in die Steckdose UND in das Gerät eingesteckt ist.
• Stellen Sie sicher, dass sich der Ein-/Ausschalter in der eingeschalteten Position befindet.

PROBLEM: Die Sicherung des Laufbands löst während des Trainings aus.
LÖSUNGEN: Bitte Folgendes überprüfen:
• Stellen Sie sicher, dass das Laufband ganz allein (ohne andere Geräte) an einen 20-A-Anschluss angeschlossen ist.
• Stellen Sie sicher, dass das Gerät nicht in ein Verlängerungskabel oder einen Anschluss mit Überspannungsschutz eingesteckt ist.
• Schmieren Sie wenn nötig das Laufband.

PROBLEM: Der Laufgurt verrutscht während des Trainings.
LÖSUNGEN: Bitte Folgendes überprüfen:
• Überprüfen Sie, ob sich das Laufband auf einer ebenen Fläche befindet.
• Stellen Sie sicher, dass der Gurt vorschriftsmäßig gespannt und zentriert ist (siehe Abschnitt für das Spannen und Zentrieren des Gurtes).

PROBLEM: Die Geschwindigkeit des Laufbandes stimmt nicht.
LÖSUNG: Führen Sie eine Autokalibrierung durch.
• Schalten Sie das Laufband ein und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Konsole. Halten Sie die „▲ “ Steigungstaste und „–“ Geschwindigkeitstaste für 5 Sekunden gedrückt, um in die benutzertechnische Einstellung zu gelangen. Die Konsole piept und das Display zeigt „ENG0“ an.
• Wählen Sie mit den + / - oder ▲ / ▼ -Tasten „ENG2“ und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
• Drücken Sie die Starttaste, um die Autokalibrierung zu starten. Das Laufband führt nun eine Autokalibrierung durch und stellt so die Geschwindigkeit wieder richtig ein.
• Nach der erfolgreichen Autokalibrierung wird die Konsole einige Male piepen. Die Konsole verlässt automatisch die benutzertechnische Einstellung und geht in den Startbildschirm zurück.

⚠ WARNUNG

Stellen Sie sich während der Kalibrierung nicht auf das Laufband. Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittflächen. Das Laufband wird während der Kalibrierung zwischen langsamer und schneller Geschwindigkeit wechseln, bis die Kalibrierung beendet ist.

FEHLERSUCHE – HERZFREQUENZ
Überprüfen Sie, ob sich in der Nähe des Trainingsbereichs Störquellen befinden, wie Leuchtstoffröhren, Computer, elektrische Zäune, Alarmanlagen oder Anlagen mit großen Motoren. Diese Geräte können zu falschen Anzeigen führen.

Unter folgenden Bedingungen können fehlerhafte Werte erfasst werden:
• Zu festes Umfassen der Griffstangen. Halten Sie die Griffstangen nicht zu fest, wenn Sie Ihre Hände auf die Pulsfühler legen.
• Bei schwerem Atmen während des Trainings.
• Wenn Sie Ringe tragen.
• Bei trockenen oder kalten Händen. Reiben Sie Ihre Hände gegeneinander, um sie zu befeuchten oder aufzuwärmen.
• Bei Herzrhythmusstörungen.
• Bei Arteriosklerose oder Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße.
• Bei dicker Hornhaut an den Handballen.

Wenn Sie das Problem nicht anhand der oben aufgeführten Lösungsvorschläge beheben können, benutzen Sie das Laufband nicht mehr und schalten Sie es ab.
BITTE WENDEN SIE SICH FÜR WEITERE HILFE AN IHREN VERTRIEBSHÄNDLER.

Wenn Sie unseren Service oder Ihren Vertriebshändler anrufen, benötigen Sie vermutlich folgende Informationen. Bitte notieren Sie folgende Angaben vor dem Gespräch:
• Modellbezeichnung
• Seriennummer
• Kaufdatum (Quittung oder Kreditkartenaufstellung)

EINLEITUNG
WICHTIGE SICHER-HEITS-VORKEHRUNGEN
AUFBAU
VOR DER BENUTZUNG
LAUFBAND-FUNKTIONEN
EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING
FEHLERSUCHE & WARTUNG
GARANTIE-BESTIMMUNGEN

Damit wir Ihr Laufband warten können, werden Ihnen wahrscheinlich detaillierte Fragen zu den aufgetretenen Problemen gestellt. Zu diesen Fragen können folgende gehören:

- Wie lange besteht das Problem bereits?
- Tritt dieses Problem bei jeder Benutzung auf? Bei jedem Benutzer?
- Im Falle eines Geräusches: Ist dieses vorne oder hinten am Gerät zu vernehmen? Um welche Art von Geräusch handelt es sich (wie z.B. Pochen, Schleifen, Quietschen, Surren)?
- Wurde das Gerät geschmiert und gemäß Wartungsplan gewartet?

Die Antwort auf diese Fragen wird es den Technikern ermöglichen, die benötigten Ersatzteile zu bestellen und Ihnen die technische Beratung zukommen zu lassen, die notwendig ist, um Sie und Ihr Laufband wieder zum Laufen zu bringen!

WARTUNG

Durch eine regelmäßige Reinigung des Laufbands und seiner Umgebung werden Wartungsproblemen und Anrufe beim Service vorgebeugt. Aus diesem Grund empfehlen wir, den nachfolgenden Wartungsplan einzuhalten.

NACH JEDER BENUTZUNG (TÄGLICH)
Reinigung und Überprüfung wie folgt:

- Laufband durch Druck auf den Ein-/Ausschalter abschalten, und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
- Laufmatte, Deck, Motorabdeckung und Konsolengehäuse mit einem feuchten Tuch putzen. Niemals Reinigungsprodukte verwenden, da diese das Laufband beschädigen können.
- Stromkabel überprüfen.
- Stellen Sie sicher, dass sich das Stromkabel nicht unter dem Laufband oder in einem anderen Bereich befindet, wo es abgeklemmt oder durchtrennt werden könnte.
- Spannung und Ausrichtung von Laufmatte überprüfen. Stellen Sie sicher, dass nicht andere Bestandteile durch eine verschobene Laufmatte beschädigt werden.

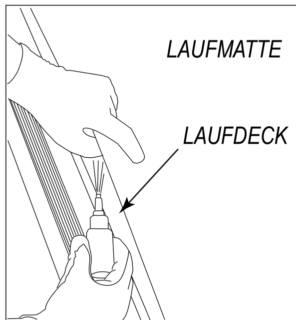
JEDE WOCHE
Reinigung unter dem Laufband wie folgt:

- Laufband durch Druck auf den Ein-/Ausschalter abschalten und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
- Laufband an eine entfernte Stelle transportieren.
- Staubpartikel oder anderen Schmutz, welcher sich möglicherweise unter dem Laufband angesammelt hat, abwischen oder absaugen.
- Laufband an seinen üblichen Platz zurückbringen.

JEDEN MONAT – WICHTIG!

- Laufband durch Druck auf den Ein-/Ausschalter abschalten und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
- Überprüfen Sie, ob alle Schrauben vorschriftsmäßig angezogen sind.
- Laufband abschalten und 60 Sekunden warten.
- Entfernen Sie die Motorabdeckung. Warten, bis ALLE roten Leuchtanzeigen erloschen sind.
- Motor und untere Tafel reinigen, um alle Fussel und Staubpartikel zu entfernen, welche sich möglicherweise angesammelt haben. Wird diese Reinigung nicht vorgenommen, kann dies zum vorzeitigen Ausfall wichtiger elektrischer Bestandteile führen.
- Saugen und wischen Sie die Matte mit einem feuchten Tuch. Saugen Sie alle schwarzen/weißen Teilchen, die sich um das Gerät gesammelt haben könnten auf. Diese Teilchen haben sich durch den normalen Laufbandgebrauch angesammelt.

SCHMIEREN



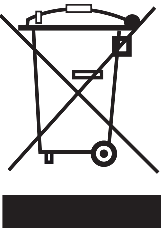
ALLE 6 MONATE
Es ist notwendig, das Laufdeck alle sechs Monate oder alle 240 Kilometer zu schmieren, um eine optimale Funktion des Laufbands zu gewährleisten. Sobald Sie die 240 Kilometer erreicht haben, wird Sie die Konsole mit einer Nachricht dazu auffordern das Laufband zu schmieren. Ihr Gerät funktioniert nicht, solange diese Nachricht angezeigt wird. Halten Sie die Stopptaste für 5 Sekunden gedrückt um die Nachricht für 8 Kilometer aufzuheben. Ihr Laufband wurde mit einer Flasche Schmieröl geliefert, die für 2 Anwendungen ausreicht.

- Laufband durch Druck auf den Ein-/Ausschalter abschalten und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
- Die beiden hinteren Schrauben lösen. (Am besten zwei entfernbare Markierungen auf beiden Seiten des Rahmens anbringen, um die Schraubenposition zu markieren). Nach Lösen der Laufmatte den Schmierölbehälter nehmen und auf die gesamte Oberfläche des Laufdecks Schmieröl auftragen. Beide Schrauben wieder in der vorherigen Position anziehen (in Übereinstimmung mit den zuvor vorgenommenen Markierungen). Anschließend das Stromkabel einstecken, den Sicherheitsschlüssel einstecken, das Laufband einschalten und zwei Minuten auf dem Laufband gehen, um das Schmieröl gleichmäßig zu verteilen.
- Sobald Sie mit dem Einschmieren fertig sind, stellen Sie die Konsole auf Null, indem Sie die Stopptaste und die Geschwindigkeitstaste „+“ für 5 Sekunden gedrückt halten.

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Service-Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.



D:
Entsorgungshinweis
Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal
Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à la gestion des dèchets
Les produits Horizon Fitness/Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d`utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL:
Verwijderingsaanwijzing
Horizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E:
Informaciones para la evacuaciòn
Los productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrègulos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.
Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

Kontakt

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
E-Mail: info@stylefitness.de

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500
E-Mail: service@stylefitness.de

Telefax: 02234-9997-200

Internet: www.stylefitness.de

